

인간중심의 상담

- Carl Rogers의 비지시적 상담 -

김소야자

(연세대학교 간호대학 교수)

처음엔 비지시적 카운셀링이라 부르다가, 최근에는 인간중심의 카운셀링으로 지칭되는 이 상담이론은 Carl Rogers에 의해 창시되었다. 인간은 합리적이고 사회화되며 건설적이고 전진적이고 항상 자아실현을 위해 힘쓰는 것이 그의 기본적인 인간관이므로, 카운셀링이나 심리치료는 인간의 잠재력과 능력을 개발하는데에 초점을 두어야 한다고 보았다.

1. 기본개념

1928년 New York에서 심리치료를 하던 Rogers는 기존의 치료법이 문제를 진단하고 분석, 해석하는 데에 초점을 두었던 것을 비효과적이라고 생각하여 불만을 갖고 있었다. 그러다가 Ohio로 옮겨와 자신의 견해를 정리하여 발표하면서 많은 지지를 얻게 되었다. 이것은 그의 저서 "Client-Centered Therapy (내담자 중심의 치료법)"와 "Psychology, A Study of Science"에 잘 나타나 있다.

이전의 인간관에서 인간을 비합리적이고 사회화하기 어려우며 자신이나 타인에게 파괴적이라고 보았던 반면, Rogers는 인간이 합리적이고 전진적이며, 사회적이고 현실적인 존재라고 보았다. 이것은 그가 오랜 치료적 경험을 통해 얻은 결론이었다. 물론, 인간에게는 절구나 적의와 같은 반사회적인 감정이 있는 것은 사실이지만, 사랑, 소속감, 안정감 등의 긍정적인 감정이 더 기본에 내재한다고 보았으며, 부정적인 감정을 유발하는 환경을 조정하게 되면, 그러한 감정도 적절히 통제할 수 있다고 했다.

또한 인간은 협조적이고 건설적이며 긍정적이고 믿음성이 있는 존재이며, 부적응의 행동에서 심리적 적응의 행동으로 옮겨가려는 경향이 있는데, 이것이 곧 자아실현의 방법인 것이다.

따라서 Rogers의 상담철학은 적절한 상황이 주어진다면 인간은 자신을 통제하고 조정할 능력이 있으며, 그런 상황이 결여되었을 때에만 외부의 통제기능이 요구된다고 보았다.

Rogers는 상담 후의 결과물보다 그 과정이 매우 중요하다고 하였으며, 상담자는 요약이나 처방으로서의 해결책을 제시하는 것이 아니기 때문에 상담과정에서 내담자가 얼마나 자신의 내면을 개방하고 상담자와의 관계를 유지해 나가느냐에 달려있다고 설명했다.

또한 그의 저서 "On Becoming A Person"에서도 볼 수 있듯이 인간은 이미 완성된 존재(Human Being)가 아니며 만들어져 가는 과정(Becoming Person)임을 강조했다.

2. 상담의 과정

상담초기에는 대부분의 내담자가 약간의 두려움을 갖게 된다. 특히, 인간중심의 상담기법은 초기에 내담자에게 좌절감을 느끼게 하나, 상담이 진행되어 감에 따라 안정되고, 불안했던 경험을 수용할 수 있게 한다.

상담과정에 따른 특징을 요약하면 다음과 같다.

첫단계로, 내담자는 감정을 이완시키면서 점차 자신의 느낌을 말과 행동으로 자유롭게 표현하게 된다.

둘째로, 자신의 태도나 느낌을 탐구하기 시작하면서, 자기경험과 자아개념간의 불일치를 인정하게 된다. 또한 이러한 불일치가 주는 위협을 알게 되고 이를 제서하려고 노력하게 된다.

세째로, 자기탐구의 결과로써 자신이 실제로 부정적 견해를 갖고 있었음을 깨닫고, 새로운 자아개념을 형성하게 된다. 즉, 자기경험의 과정을 변화시킨다.

네째로, 자신에 대한 태도의 지각이 바뀌므로써 자아의 재구성이 일어나므로 새로운 형성된 자아개념은 그의 경험과 일치할 이루어지고, 따라서 방어기제를 사용하는 빈도가 줄어들게 된다.

다섯째로, 치료자가 내담자를 무조건적으로 수용하고 긍정적인 지각을 표현함으로써 내담자도 점차 자신에 대한 긍정적인 지각을 형성하게 된다.

여섯째로, 내담자는 자신을 평가의 핵심으로 여기고 모든 것을 경험하게 되며, 자기중심적 가치판단 기준으로 사물을 보기 시작한다. 따라서 당면한 문제에 대한 자신의 태도를 바꾸고 타인이나 사물과 관계를 맺는 방식에 있어서도 점차로 변화를 가져오게 된다.

마지막으로 치료의 목표가 어느정도 이루어지고 나면 상담치료과정의 종결을 결정하는 단계가 온다. 과정이 끝나게 된다는 것은 내담자에게 공포와 불안감을 겪게 하며, 때로는 증상이 재발하는 등의 퇴행을 보이기도 하고, 공격성, 직의 등을 표현하기도 한다. 상담자는 세심한 계획으로 내담자에게 안정감을 주어야 하며, 면담을 몇차례 더 연기할 수도 있다.

이상의 상담치료과정을 요약하면 다음과 같다.

- 1) 감정을 느슨하게 이완시킨다.
- 2) 자기경험의 과정을 변화시킨다.
(경험하는 방법을 바꾼다)
- 3) 부조화의 느낌을 조화로 이끈다.
- 4) 자기 자신의 사고를 수용하는 태도로 바꾼다.
- 5) 자기 경험의 인지적 구도를 융통성 있게

변화시킨다.

- 6) 자신에게 당면한 문제에 대한 태도를 바꾼다.
- 7) 타인이나 사물과 관계맺는 방식을 바꾼다.

3. 상담기술 및 상담자의 역할

인간중심의 상담에서는 기술의 측면보다는 상담자의 철학이나 태도를 더 중요시 한다. 다시 말해서, 상담자의 상담 내용보다는 내담자와의 상담관계를 더 중요시 했다. 기술이란 철학이나 태도의 표현이기 때문에 거기에 한당한 기술을 사용하는 것이 필요하지만 이것은 자연발생적으로 이루어져야 하며, 기술 그 자체가 중요한 것은 아님을 의미한다. 따라서, 기술은 상담자가 내담자와의 관계를 정립하기 위한 방편으로 사용되는 것이다.

상담관계(상담자-내담자)는 상담자가 내담자에게 지식으로 도움을 주는 관계가 아니다. 따라서, 내담자의 성격 특성을 설명해 주거나 행동을 해석해 주고, 행위를 처방해 주는 것 등은 별로 가치가 없다. 내담자에게 도움이 되는 것은 자기자신 속에서 인지적이나 지적인 것이 아닌 관계성의 변화와 성숙을 통한 자기능력의 개발과 발견에 있는 것이다.

또한 상담자와 내담자의 관계에서 상담자는 내담자를 수용하고 존경하며 이해하고, 내담자는 자신의 사고, 느낌, 경험 등을 편안하게 얘기할 수 있어야 하므로, 상담기술은 이러한 관계정립을 용이하게 해 주는 도구인 것이다.

상담과정에서 상담자가 해야 할 역할은 다음과 같다.

- 수용 : 수용이란 내담자들 있는 그대로 한 인간으로 받아들이는 일로서, 매우 중요하다. 그가 갖고 있는 장점과 단점, 그의 견해와 특성 등 모든 것을 그대로 인정하고 존중해야 한다.
- 합치 : 상담자는 자신의 느낌을 말과 행동으로 표현할 수 있어야 하며, 또한 말과 행동

에 있어서 합치가 되고 수미일관 되어야 한다.

• 이해 : 상담자는 내담자의 개별적인 세계를 자기 자신의 것처럼 느끼므로써, 공감대를 형성할 수 있다. 공감대가 이루어져야만 내담자를 더 깊이 이해할 수 있으므로, 이는 상담치료 과정에 필수적인 요소이다. 또한 상담자와 내담자간에 완전한 상호이해가 이루어지지 않더라도 이해하려는 노력 그 자체가 중요하다고 보았다.

• 이같은 특성의 전달 : 상담자가 아무리 합치하고 이해하며 수용한다 해도 이러한 특성이 내담자에게 전달되지 않으면 소용이 없다. 상담자는 말이나 행동 및 여러가지 방법을 통하여 이같은 느낌을 자연스럽게 자발적으로 내담자에게 전달해야 한다. 이것은 좁은 의미에서 상담의 기술이라고 볼 수도 있다.

• 관계의 정립 : 상담자의 이러한 느낌이 내담자에게 전달되고 나면, 치료적인 상담관계 - 치료자와 내담자의 관계 - 가 정립이 된다. 이러한 관계에서는, 내담자는 안정감과 수용되는 느낌을 갖게 되고 상담자를 신뢰하며 의지하게 되므로, 비로소 내담자 자체에서 변화가 일어나게 되는 것이다.

4. 상담치료의 목표

인간은 타인에게 긍정적으로 수용되기를 바라고 또 스스로 긍정적인 지각을 갖으려는 욕구가 있다. 이러한 욕구가 충족되면 자신의 경험을 상징화 하려는 경향을 보이게 되는데, 이같은 조건이 최상의 상태로 충족되면 인간은 자신에게 주어진 기능을 수행할 수 있게 된다. 뿐만 아니라, 자기 경험에 대해 개방적이고, 그의 자아 구조는 자기 경험과 일치하게 되며, 새로운 경험을 한다 해도 당황하지 않으며 어떤 상황에서도 새롭고 창의적으로 적응할 수 있게 된다.

이와 같이 자신에게 주어진 기능을 수행할 수 있는 인간은 심리적으로 잘 적응되었음을 의미하며, 심리적으로 최상의 성숙도와 완전

한 일치, 개방성 등을 갖춘 인간이야말로 심리치료에서 얻고자 하는 최선의 목표라고 할 수 있다.

모든 인간은 끊임없이 가치를 추구하며 살아가기 때문에, 많은 조정을 필요로 하고 여러 형태의 행동을 시도하게 된다. 이런 과정에서 대부분의 인간은 타인의 행동을 관찰하고 이를 기준으로 자신의 행동이 적응적인지 부적응적인지를 평가하게 된다. 즉, 개인의 행동이 사회의 기대에 어느 정도 부응하는가 하는 외적 기준에 따라 해석하는 경우가 많다. 그러나 실제로는 외적인 평가와 개인이 느끼는 삶의 만족과는 비례하지 않음을 알 수 있다. 따라서 진정한 인생의 목표는 살고 있는 사회에 적응하는데 있는 것이 아니라 적절한 자아의 유지 및 상승에 있는 것이다. 이러한 추구는 역동적이며 능동적이고 자신의 가능성을 최대한으로 신장하려는 노력이다. 다시 말하면 “되고자 하는 추구(Seeking to Become)”, “성장하려는 경향”, “자아일관성”, “자아실현”, “자아적정성” 등을 목표로 한다고 말할 수 있다.

결 론

서두에서 소개한 바와 같이 인간중심의 상담은 인간이 합리적이고 사회화되고, 건설적이며 전진적이며 자아실현과 성장의 가능성을 지닌 존재라고 가정하는데서 시작된다. 따라서 카운셀링이나 심리치료는 이같은 개개인의 능력과 잠재 가능성을 발동시켜 주는데에 있다고 한다. 이를 위해서 카운셀링은 자아개념과 자기경험간의 차이를 인정하게 하고 그것을 표현하며 자기자신과 합치시켜 주려는 노력이라고 말할 수 있다. 그럼으로써 개인이 갖고 있던 자아개념과 실제로 사회에서 경험한 것과의 차이를 조금 더 합치시키고, 방어기제의 사용을 줄이게 하며 보다 현실적, 객관적으로 그의 지각을 바꿔주어 문제해결을 돕고 타인과 수용적인 태도로 접근하게 하며

(36페이지로 계속)